

**¡Buenos
días,
desayuno!**



Nestlé®

¡Buenos días, desayuno!

“ Nos llena de satisfacción y de responsabilidad el hecho de que nuestra firma hiciera su aparición en España en las últimas décadas del pasado siglo. Esta larga y permanente presencia la ha convertido en algo familiar para varias generaciones, a las que siempre ha procurado ofrecer unos productos que ayuden a cubrir una necesidad indispensable para la vida: la alimentación.

Una buena alimentación se valora tanto en términos de cantidad y de calidad como de adecuación y de hábitos correctos. Tomar conciencia de este hecho es básico para el mantenimiento de la salud, ya que comer más racionalmente significa alimentarse mejor.

Solemos repartir nuestra alimentación entre desayuno, almuerzo, merienda y cena. De entre estas tomas de alimentos una de las más importantes es el desayuno, ya que debe preparar el organismo para la actividad, y es, paradójicamente, la más descuidada.

Estudios parciales entre la población española sobre sus hábitos en el desayuno reflejaban ya una insuficiencia, la cual hemos confirmado a través de una encuesta representativa de toda la población que ha revelado que la mayoría de los españoles efectúa un desayuno que no cubre sus necesidades.

Por ello hemos estimado de interés general evidenciar la importancia del desayuno en el conjunto de la dieta cotidiana. Esta es la razón de ser de la publicación que tiene Ud. en sus manos; con ella pretendemos exponer la necesidad de prestar una mayor atención al desayuno y ofrecer unas recomendaciones, tanto teóricas como prácticas, para mejorar la bondad de esta primera comida del día, en beneficio de una alimentación más sana, suficiente y equilibrada.

”

Nestlé

Cuidar la alimentación es cuidar la salud.

Cada día, al despertar y levantarnos, después de la necesaria y larga pausa de reposo corporal, muchas cosas están esperando nuestras decisiones.

Los hijos u otros miembros de la familia, el trabajo, la casa, los mil detalles de la vida cotidiana y también las cuestiones de interés colectivo confían en nosotros para que todo funcione bien.

Pero hay una de estas cosas importantes, en realidad la más importante, que frecuentemente olvidamos o injustamente postergamos. Es la salud de nuestro propio cuerpo.

Vamos a ocuparnos de este tema.

Actualmente nadie discute la importancia de adquirir unos hábitos adecuados para practicar una alimentación sana, suficiente y equilibrada, siguiendo los consejos de los investigadores que trabajan en el campo de la dietética.

Los efectos positivos o negativos de nuestra alimentación tendrán repercusión, más tarde o más temprano, en nuestra salud. Vayamos, pues, guiados por la dietética, a despertar nuestra atención para lograr que estos objetivos se cumplan satisfactoriamente. Y la primera ocasión para mejorar nuestros hábitos alimentarios nos la ofrece evidentemente el desayuno.

El día empieza con d... de desayuno.

Existe la tendencia generalizada de considerar el desayuno como una comida sin importancia, de la que incluso se puede prescindir.

No obstante, y paradójicamente, el desayuno responde a una necesidad evidente que, posiblemente, no se repita durante el resto de la jornada: reponer las reservas gastadas durante 10 ó 12 horas de ayuno.

Porque hay un hecho que no debemos olvidar. Durante el sueño nuestro cuerpo descansa, pero el funcionamiento del corazón, la respiración, el mantenimiento de la temperatura y otros procesos vitales del organismo consumen energía.

Esta energía es aportada por una pequeña reserva de glucógeno concentrada en el hígado, el cual se transforma en glucosa.

Así, el sueño reparador ha producido un gasto en nuestras reservas de energía, el cual puede incrementarse si prolongamos el ayuno 2 ó 3 horas más, mientras el cuerpo está ya en activo, o efectuamos un desayuno insuficiente.

En tales circunstancias, el contenido de azúcar en la sangre bajará considerablemente, produciéndose el fenómeno denominado hipoglucemia, el cual produce fatiga y dificulta la capacidad de concentración.

En un Seminario organizado por la Fundación Española de la Nutrición en junio de 1984 sobre el tema «Problemática del desayuno en la nutrición de los españoles», el Prof. Dr. Francisco Grande Covián decía así:

«El cerebro, como Udes. saben, depende, para su función, de un aporte continuado de glucosa (aproximadamente 140 g./día). Este aporte continuado se hace difícil cuando una persona pasa más de un cierto tiempo sin ingerir alimentos. Ésta es una de las razones por las que las funciones cerebrales pueden estar afectadas durante el ayuno. En uno de los tratados de dietética y nutrición más populares de los Estados Unidos, puede leerse: prescindir del desayuno es una mala costumbre. A media mañana, aquellos que no han desayunado son menos eficientes, están menos atentos. ¿Puede explicar esto las bajas calificaciones de algunos estudiantes? Están más cansados, más expuestos a accidentes y más irritables que los que han desayunado. Los que no desayunan se animan un poco después de la comida del mediodía, pero vuelven a repetir la situación de la mañana en el curso de la tarde».

Prosigue el Prof. Grande Covián: «El primer estudio que ha documentado esta cuestión es el famoso estudio de Iowa, publicado en 1962. Los niños que iban a la escuela sin desayunar mostraban una disminución de su capacidad física máxima, medida por el consumo máximo de oxígeno, de su resistencia al esfuerzo, de su fuerza muscular y de su capacidad de concentración y de aprendizaje. Un estudio casi simultáneo fue realizado por Brooke en Inglaterra con trabajadores de una fundición. Se demostró que el número de accidentes era mayor entre los obreros que iban a la fábrica sin desayunar o con un desayuno ligero».

Finalmente, el Prof. Grande Covián concluye: «... parece absolutamente claro que es conveniente que el niño vaya a la escuela después de haber recibido un desayuno que

¡Buenos días, desayuno!

signifique, por lo menos, del 20 al 25% de valor calórico total de la dieta y que tenga una composición variada en términos de los principales grupos de alimentos naturales».

También los doctores Francisco Vivanco, Juan Manuel de Palacios y Abraham García Almansa, autores del programa EDALNU –Educación en Alimentación y Nutrición– de la Dirección General de Sanidad, se pronuncian claramente en este sentido. Dicen: «... es recomendable proporcionar a los niños un desayuno abundante, sobre todo si por estar en el colegio no toman nada a media mañana, ya que de esta forma se les creará un buen hábito para el futuro y tal vez se cansen menos y aumente su atención en clase (muchos niños que se fatigan y muestran sueño a media mañana, no tienen otra cosa que un desayuno insuficiente)».

La especial referencia a los niños se debe al hecho de que es más fácil crear buenos hábitos que corregir los ya adquiridos. Porque la recomendación de efectuar un desayuno correcto a cualquier edad la suscriben todos los expertos en nutrición.

Del dicho al hecho.

Las recomendaciones de los expertos en nutrición son claras y concluyentes. Pero ¿concuerdan nuestros hábitos alimentarios con estas recomendaciones? Y, más concretamente, ¿son nuestros desayunos suficientes y equilibrados?

Existe la opinión generalizada de que, en nuestro país, el desayuno constituye una comida deficitaria, tanto por la cantidad como por la escasa variedad de los alimentos consumidos. Pero ¿en qué medida ello es así?

Se carecía de estudios en profundidad sobre este tema hasta que Nestlé decidió llevar a cabo una investigación sobre los hábitos de consumo en el desayuno entre los españoles, investigación que puso en evidencia la escasa atención que se presta a esta primera comida de la jornada.

A tal efecto, fue preciso conocer qué alimentos y en qué cantidad se toman en el desayuno y medir cuál es su valor energético. Para ello se realizó una encuesta entre 3.500 individuos, de 3 a 70 años de edad, residentes en municipios de más de 500 habitantes, con lo que se obtuvo una muestra representativa de toda la población española.

Como es sabido, y a ello nos referiremos más adelante con mayor detenimiento, el individuo necesita aportar a su organismo una determinada cantidad de calorías diariamente, las cuales vienen dadas por los alimentos ingeridos. Esta necesidad de calorías o energía varía principalmente en función de la edad, sexo y la actividad desarrollada. Así, un adulto que realiza esfuerzos físicos conside-

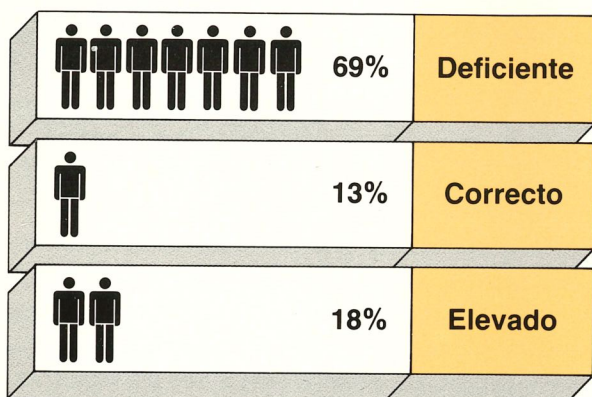
rables precisa un aporte de energía mayor que otro que lleve una vida sedentaria.

En el capítulo anterior se ha dicho ya que el desayuno debería aportar del 20 al 25% del valor calórico de la dieta diaria total.

Por tal motivo, la investigación a la que nos estamos refiriendo midió el aporte energético de los alimentos consumidos en el desayuno por cada uno de los individuos de la muestra y lo comparó con el 20% —mínimo que el desayuno debería significar— del total de energía recomendada diariamente, en función de la edad, el sexo y la actividad, a fin de conocer el grado real de coincidencia.

Los resultados obtenidos confirmaron plenamente las inquietudes de los especialistas en nutrición ya que afectan negativamente a casi tres cuartas partes de la población española.

Desayuno de la población española con relación a sus necesidades calóricas.



El 69% de la población española efectúa un desayuno que no cubre las necesidades de energía estimadas para esta primera comida del día. Este 69% incluye desde un 6% de individuos que no toma ningún tipo de alimento hasta un 11% que se acerca a la ingesta ideal.

Sólo un 13% efectúa un desayuno correcto, mientras que un 18% realiza una ingesta superior a la recomendada, en ambos casos desde un punto de vista calórico.

El grado de deficiencia es mayor entre las mujeres que entre los hombres y aumenta con la edad del individuo.

Las personas con mayor grado de deficiencia calórica efectúan un desayuno poco variado, ciñéndose casi exclusivamente a la leche, el café y el azúcar. Por contra, se observa una fuerte presencia de pan y de embutidos entre el 18% de individuos que supera la ingesta de calorías recomendada*.

Otras investigaciones realizadas para conocer los motivos que convierten el desayuno en una comida relegada revelan dos causas fundamentales: la falta de apetito y de tiempo. En resumen, excusas de mal comedor.

Es posible desayunar mejor con tan sólo tomar conciencia de su importancia. No se trata de sustituir drásticamente la taza de café con leche, bebida apresuradamente, por un desayuno de tenedor, sino de ir modificando, poco a poco, nuestros hábitos. Existen múltiples soluciones para, de una manera fácil, rápida y apetitosa, lograr nuestro objetivo: realizar un desayuno suficiente y equilibrado, que aporte al organismo tanto la energía como los nutrientes necesarios para su óptima puesta en marcha.

Pero antes de ofrecer unos consejos prácticos serán de gran ayuda unas nociones básicas de nutrición y dietética para comprender mejor la importancia de nuestro mensaje.

*Aquellos profesionales interesados por una mayor información pueden solicitar a Nestlé un ejemplar de los principales datos de esta investigación.

Aprendamos a comer mejor.

La dietética es la ciencia que nos enseña a comer equilibradamente, reponiendo al organismo lo necesario y suficiente para compensar las pérdidas tanto de energía como de sustancias nutritivas, esenciales para la construcción, reparación y regulación del cuerpo.

Por todo ello, la dietética se plantea en todo momento una doble cuestión:

¿Cuáles son las necesidades nutricionales de nuestro organismo en función de la edad, el sexo, la actividad y otras características físicas?

¿Cuál es la calidad y cantidad de las sustancias nutritivas que contienen los diversos tipos de alimentos?

Adecuar correctamente lo uno a lo otro es, pues, el objetivo principal del saber dietético para lograr, así, que nuestra alimentación sea sana, suficiente y equilibrada.

Se pueden considerar cuatro leyes o principios básicos de la dietética: la ley de la cantidad, la ley de la calidad, la ley del equilibrio y el principio de la adecuación.

La ley de la cantidad se refiere a que el organismo debe ingerir alimento suficiente para asegurar sus necesidades energéticas, la reposición de tejidos y el crecimiento.

La ley de la calidad dice que la alimentación ha de ser «completa», o sea que debe proporcionar toda la gama de nutrientes esenciales.

La tercera ley, la del equilibrio, también llamada de las proporciones definidas, señala las cantidades de cada uno de los nutrientes

esenciales que deben tomarse y su interdependencia. Aunque lo básico sea asegurar la energía, deben evitarse las comidas repetitivas, ya que podría darse el caso de que se produzca una deficiencia de un determinado nutriente.

Finalmente, el principio de la adecuación indica que la alimentación, para que cumpla sus finalidades, debe ser adecuada o ajustada a una serie de factores o condiciones:

- a. La edad. En las distintas etapas de la vida de una persona sus requerimientos son distintos (niño, adulto, anciano).
- b. Las necesidades nutricionales de la mujer son menores que las del hombre dada su constitución física y orgánica.
- c. La adecuación entre la edad, el sexo, la altura y el peso correcto.
- d. Las situaciones fisiológicas especiales, como embarazo, lactancia, enfermedad o bien la práctica de deportes.

Estos criterios se resumen de forma práctica en las recomendaciones publicadas conjuntamente por la OMS—Organización Mundial de la Salud— y la FAO—Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación— referidas a las necesidades diarias de energía y nutrientes de la población.

Todas las sustancias nutrientes, combinadas entre sí de diferente manera y en distintas cantidades, forman los diversos tipos de alimentos. Un ejemplo que ayudará a comprender mejor la diferencia entre nutriente y alimento nos lo ofrece el lenguaje. Mediante veinte o treinta signos (las letras) podemos generar miles de palabras y de frases, con muy diversos significados pero compuestas siempre por los mismos elementos básicos: el alfabeto.

El alfabeto de la dietética lo forman algo más de medio centenar de sustancias nutritivas que, combinándose entre sí, componen toda la amplia gama de alimentos conocidos.

Estas sustancias nutritivas son las **proteínas**, los **hidratos de carbono**, las **grasas**, las **sales minerales**, las **vitaminas** y el **agua**.

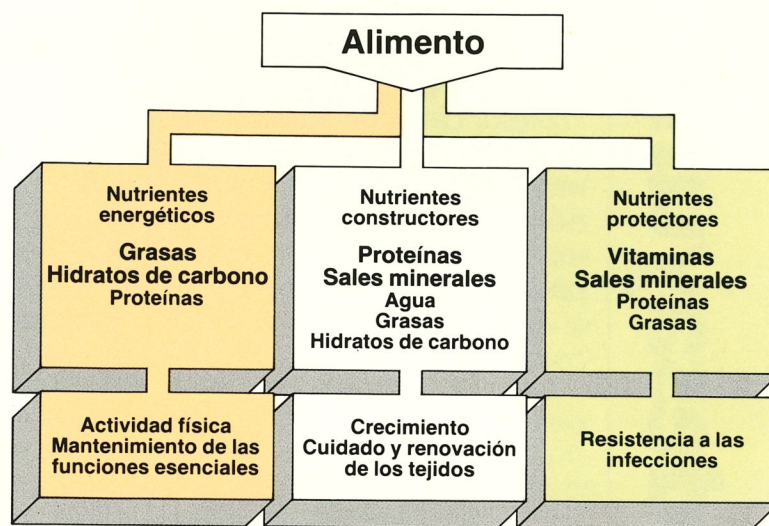
Además de estas sustancias nutritivas habría que considerar también la fibra alimentaria que, si bien nuestro organismo no la asimila, favorece el tránsito intestinal de los alimentos, evitando el estreñimiento, tan habitual entre los pueblos occidentales.

Cada una de estas sustancias, prácticamente todas ellas contenidas en proporciones distintas en cualquier alimento, atienden una función específica.

Los **nutrientes energéticos**, principalmente los hidratos de carbono y las grasas y en algunos casos también las proteínas, nos aportan calorías y éstas, a su vez, la energía necesaria para el desarrollo de la actividad física y muy especialmente de funciones vitales como la circulación sanguínea, la respiración y el mantenimiento de la temperatura corporal.

Los **nutrientes constructores** comprenden las proteínas, indispensables para la formación de los tejidos y de los órganos, las sales minerales, que intervienen básicamente en la formación de los huesos y de los dientes, y también el agua, las grasas y los hidratos de carbono, que forman parte de todas las células del organismo.

Por último, los **nutrientes protectores** son básicamente las vitaminas y las sales minerales, aunque también algunos tipos de proteínas y de grasas pueden intervenir en el mecanismo de defensa del organismo frente a agresiones exteriores.



Así, pues, en la selección de los alimentos para realizar una dieta adecuada, sana, suficiente y equilibrada, deben tomarse en consideración todos los nutrientes esenciales y tener en cuenta que es fundamental un adecuado aporte de energía. Y muy especialmente, como ha quedado expuesto, en la primera comida cotidiana: el desayuno.

¡Buenos días, desayuno!

Basándonos en las recomendaciones de la FAO/OMS y en las «Ingestas recomendadas de energía para la población española», del Profesor Gregorio Varela, Director del Instituto de Nutrición del C.S.I.C., así como en las recomendaciones de los expertos en nutrición de valorar en un 20 por ciento, como mínimo, el aporte energético del desayuno, podemos confeccionar una tabla que indique la ingesta de energía recomendada para esta comida.

Ingestas recomendadas de energía para la población española* Ingesta mínima de energía en el desayuno

Años Edad	Sexo	Energía, kcal					
		Actividad ligera		Actividad media		Actividad fuerte	
		Total	Desayuno	Total	Desayuno	Total	Desayuno
3 - 5	V.H.	—	—	1.700	340	—	—
6 - 9	V.H.	—	—	2.000	400	—	—
10 - 12	V.H.	—	—	2.300	460	—	—
13 - 15	V.	2.400	480	2.700	540	3.200	640
	H.	2.200	440	2.500	500	3.000	600
16 - 19	V.	2.700	540	3.000	600	3.600	720
	H.	2.100	420	2.300	460	2.700	540
20 - 40	V.	2.700	540	3.000	600	3.600	720
	H.	2.100	420	2.300	460	2.700	540
41 - 59	V.	2.500	500	2.800	560	3.300	660
	H.	1.900	380	2.100	420	2.500	500
60 - 70	V.	2.200	440	2.400	480	—	—
	H.	1.700	340	1.900	380	—	—

* Instituto de Nutrición (C.S.I.C.). Dtor.: Prof. Dr. Gregorio Varela.
Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

De la teoría a la práctica.

Bien. Ahora ya sabemos cómo debe ser nuestro desayuno, al menos en cuanto a su valor energético, según el sexo, la edad y la actividad. También sabemos que, junto al básico aporte de energía, los alimentos deben proporcionarnos medio centenar largo de nutrientes necesarios diariamente, en cantidades definidas de cada uno de ellos, o sea equilibradamente.

Llegados a este punto, si, como es probable, usted no es experto en dietética precisa que le facilitemos un poco más las cosas.

Habitualmente tenemos a nuestro alcance un amplio surtido de alimentos y elegimos aquellos que nos resultan más apetitosos, según sean sus características de sabor, color, olor, presentación. Casi nunca tenemos en consideración el criterio más decisivo y racional: el valor nutricional de cada alimento.

Ningún alimento contiene todos los nutrientes necesarios y mucho menos en la cantidad adecuada. Algunos destacan por su elevado contenido de algún nutriente esencial pero carecen de muchos otros.

A efectos prácticos y de divulgación, los expertos en dietética han llegado a la conclusión de que los distintos alimentos pueden clasificarse en cuatro grupos en función de sus aportes nutritivos y que también puede determinarse la cantidad proporcional a consumir diariamente de cada grupo. Este método ha sido denominado «Trébol de la alimentación equilibrada».

Veamos cómo se agrupan los distintos alimentos básicos.

1er. grupo

A este grupo pertenecen la leche y los productos lácteos. Son ricos en calcio, proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, D y del grupo B, especialmente la B₂ y la B₁₂; pero son pobres en hierro, fibra alimentaria y vitaminas C y PP.

2.º grupo

Está constituido por la carne, los huevos y el pescado. Son alimentos relativamente pobres en calcio y vitaminas A y D, pero ricos en proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B, especialmente PP y B₁₂, así como en hierro, yodo y fósforo. También son pobres en fibra alimentaria y vitamina C, como los del primer grupo.

3er. grupo

Las hortalizas, legumbres, tubérculos y frutas son los alimentos que forman el 3er. grupo. Son muy ricos en fibra alimentaria, vitaminas y sales minerales; por contra su aporte proteico es menor, en cantidad y calidad, y carecen de vitamina B₁₂.

4.º grupo

Este último grupo lo integran los cereales. Destacan principalmente por su aporte de hidratos de carbono y por ser los alimentos que proporcionan la energía más económica.

Queda claro, pues, que ningún alimento o grupo del mismo tipo de alimentos es suficiente para cubrir todas nuestras necesidades nutricionales. Sólo una combinación de alimentos de los cuatro grupos, en la proporción adecuada, aportará todas las sustancias energéticas y nutritivas que precisamos.

Como hemos dicho antes, el método del «Trébol de la alimentación equilibrada» también nos orienta sobre la proporción de alimentos de cada grupo que hemos de consu-

¡Buenos días, desayuno!

mir para asegurar la cobertura de nuestras necesidades nutricionales sin carencias ni excesos.

La proporción entre los cuatro grupos de alimentos es muy similar para todas las personas, a partir de los 2 años de edad.

Un 20 por ciento del peso total de los alimentos lo deben aportar los productos lácteos, como mínimo.

El 10 por ciento los productos cárnicos, como máximo.

El 50 por ciento los vegetales, entre frutas y verduras.

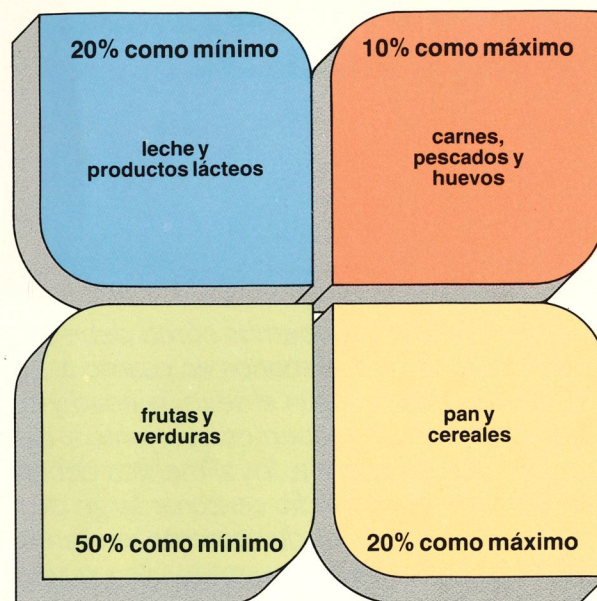
El 20 por ciento restante, los cereales, entre pan, pastas, arroz, etc., dando prioridad a los productos elaborados con trigo o con maíz.

Esta composición de la dieta asegura el aporte de los diversos nutrientes, en una cantidad suficiente y equilibrada entre ellos. Además, y como complemento necesario, ha de figurar el agua en forma de bebida.

Creemos que es de gran interés dejar clara la idea de estas proporciones, ya que no por comer más de uno u otro alimento estaremos mejor nutridos.

Ahora, que ya sabemos cuál es el valor nutritivo de los distintos alimentos y cómo combinarlos para que la dieta resulte equilibrada, apliquemos estos conocimientos al desayuno para que deje de ser una comida relegada.

Trébol de la alimentación equilibrada



El desayuno "ideal"

Recordemos que el desayuno ha de aportar el 20%, como mínimo, de nuestras necesidades diarias de energía. Además, idealmente y al igual que en el resto de las comidas, el desayuno debería incluir todos los nutrientes necesarios y en las proporciones que indica el «Trébol de la alimentación equilibrada».

Mantener este último principio de forma estricta puede resultar un tanto difícil, pero sí conviene retener la noción de que también los componentes del desayuno han de ser variados y que existen unos alimentos que, por sus características, son especialmente adecuados.

Así, por ejemplo, debido al largo período transcurrido desde la última comida, es decir, la cena, son especialmente indicados en el desayuno los nutrientes con menor capacidad de ser almacenados en nuestro organismo, como los hidratos de carbono, las proteínas y las vitaminas del grupo B y la C.

Igualmente, y dado que, según nuestros hábitos, en las demás comidas hay pocos alimentos con un aporte de calcio importante, el desayuno constituye un momento adecuado para cubrir esta necesidad.

Por lo tanto, en todo desayuno deben estar presentes alimentos que proporcionen, principalmente, los nutrientes citados.

Por ejemplo: leche, yogur o queso, por su aporte de calcio y proteínas; pan o cereales por su riqueza en hidratos de carbono y vitaminas del grupo B; alguna fruta fresca o su zumo por su aporte de vitamina C.

En otro sentido, los productos derivados del cacao, como el chocolate, son interesantes para el desayuno por su valor energético.

También el café juega un papel importante en el desayuno ya que, si bien su valor alimenticio es prácticamente nulo, sus propiedades tonificantes ayudan a poner el organismo en marcha.

Creemos que, tras todo lo expuesto, se comprende que tomar apresuradamente un café o un café con leche, solo o acompañado de una ínfima cantidad de alimento sólido, no es desayunar ni suficiente ni correctamente.

Esta comprensión ayudará a modificar nuestra actitud y muy especialmente a valorar la importancia de crear unos buenos hábitos alimentarios en el niño.

Y, por último, unos consejos para desterrar la excusa de la carencia de apetito o de tiempo para prestar una mayor atención al desayuno, ya que, en realidad, se trata de una falta de costumbre:

- modifique los hábitos actuales gradualmente.
- evite cenas excesivas; se descansa mejor y se despierta con más apetito.
- piense en el desayuno como una comida más, que ha de ser pensada y planificada.
- componga el desayuno con aquellos alimentos que puedan resultar más apetitosos.
- deje la mesa preparada la noche anterior; se ahorra tiempo y se da al desayuno el carácter de comida que merece.
- levántese un cuarto de hora antes; la sensación de sueño será la misma.
- procure que los niños duerman las horas necesarias; despertarán de mejor humor y tendrán el tiempo necesario para desayunar.

¡Buenos días, desayuno!

Esperamos haber logrado despertar su interés y hacerle tomar conciencia de la importancia del desayuno.

Pero queremos facilitarle aún más las cosas.

Hemos confeccionado una serie de menús para el desayuno, debidamente equilibrados y ajustados a las necesidades energéticas en función del sexo, la edad y la actividad.

Sólo hay que buscar el grupo de desayunos cuyo valor energético cubra sus necesidades, fijadas en la tabla que figura en la página 8, y elegir entre las diversas opciones la que le resulte más apetitosa.

Siguiendo los criterios y pautas dados en capítulos anteriores pueden confeccionarse infinidad de menús que lleven a asegurar este objetivo: realizar, cada mañana, un desayuno sano, suficiente y equilibrado.

Porque, recuerde: despertar empieza con d... de desayuno.

**49 ideas que
dan los
buenos días.**

Necesidades energéticas.

**340 a
400
kilocalorías**

**Niños de 3 a 9 años
Mujeres de 41 a 70 años
con actividad ligera
Mujeres de 60 a 70 años
con actividad media**

Para niños inapetentes.

Un «minibatido» muy nutritivo

Energía

1/2 vaso de leche (125 cc)	81 kcal
1 cucharada de leche entera en polvo (10 g)	50 kcal
1 cucharada de miel (10 g)	30 kcal
1 yema de huevo (18 g)	66 kcal
3 galletas (30 g)	126 kcal

Total **353 kcal**

Páselo todo por la batidora y sírvalo caliente o frío.

El bol de la energía vitaminada

Energía

1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
9 cucharadas de cereales para el desayuno (50 g)	184 kcal
1 cucharada de cacao soluble (10 g)	50 kcal
1 cucharada de miel (10 g)	30 kcal

Total **394 kcal**

Añada a la leche caliente el cacao y la miel y mézclelo bien. Ponga los cereales en un bol y vierta la leche.

Cuando hay prisa.

Un yogur con «tropezones»

Energía

1 yogur natural (125 g)	65 kcal
2 cucharadas de mermelada (40 g)	112 kcal
2 cucharadas de pasas (20 g)	65 kcal
2 cucharadas de avellanas (20 g)	131 kcal

Total **373 kcal**

Mezcle el yogur con la mermelada, las pasas y las avellanas picadas.

Desayuno rápido

Energía

1 vaso de leche (250 cc)	163 kcal
2 cucharadas de cereales solubles (20 g)	68 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
1 madalena (30 g)	117 kcal
1 mandarina (50 g)	20 kcal

Total **388 kcal**

Bocatas con "menos" pan.

«Vegetariano»

Energía

2 rebanadas de pan (75 g)	179 kcal
1 lonja fina de queso de bola (30 g)	105 kcal
1 huevo (50 g)	81 kcal
unas hojas de lechuga (50 g)	9 kcal

Total **374 kcal**

Tueste las rebanadas de pan y prepare un sandwich con la lechuga, el queso y el huevo cocido cortado en rodajas.

«Piamontés»

Energía

1 rebanada grande de pan moreno (50 g)	120 kcal
1 tomate (100 g)	22 kcal
2 rodajas de salami (25 g)	107 kcal
1 pepinillo en vinagre (30 g)	6 kcal
1 taza de café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal

Total **373 kcal**

Ponga el tomate, cortado en rodajas, sobre la rebanada de pan y cúbralo con el salami y el pepinillo en láminas finas.

Tosta «germana»

Energía

1 vaso de zumo de tomate (200 cc)	42 kcal
1 rebanada grande de pan (40 g)	95 kcal
1 lonja de queso tipo gruyère (30 g)	125 kcal
2 lonjas de bacon (25 g)	120 kcal
pimentón	—

Total **382 kcal**

Ponga el queso sobre el pan; espolvoréelo con pimentón y coloque encima las lonjas de bacon. Gratínelo unos minutos a horno fuerte.



Necesidades energéticas.

401 a 450 kilocalorías

Mujeres de 13 a 40 años
con actividad ligera
Mujeres de 41 a 59 años
con actividad media
Hombres de 60 a 70 años
con actividad ligera

Si tienes prisa.

«Bocaditos»

Energía

1 vaso de zumo de naranja (200 cc)	84 kcal
6 lonchitas de jamón tipo serrano (80 g)	232 kcal
6 bastoncitos de pan (32 g)	116 kcal

Total 432 kcal

Enrolle las lonjas de jamón en los bastoncitos de pan y envuélvalos, todos juntos, en papel de aluminio. Déjelo preparado, fuera de la nevera, la noche anterior.

«Desayuno al minuto»

Energía

1 vaso de zumo de melocotón (200 cc)	106 kcal
1 lonja gruesa de queso tipo gruyère (60 g)	249 kcal
1 huevo (50 g)	81 kcal

Total 436 kcal

Prepárelo la noche anterior. Corte el queso en bastoncitos y déjelo en la nevera, envuelto en papel de aluminio, junto con el huevo cocido.

Si no tienes apetito.

Desayuno «buenos días»

Energía

1 vaso de leche (250 cc)	163 kcal
1 cucharada de cereales solubles (10 g)	34 kcal
1 cucharada de miel (10 g)	30 kcal
2 lonjas de jamón cocido (50 g)	176 kcal

Total 403 kcal

Mezcle la leche caliente con los cereales solubles y la miel. Sirva aparte el jamón en forma de rollitos.

Desayuno «ligero»

Energía

1 huevo (50 g)	81 kcal
2 tostadas (50 g)	181 kcal
1 cucharada de mantequilla (10 g)	75 kcal
1 yogur natural (125 g)	65 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal

Total 442 kcal

Unte las tostadas con la mantequilla y córtelas en bastoncitos. Sírvalos con el huevo pasado por agua.

Si eres tradicional.

Las típicas tostadas

Energía

1 taza de café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
2 tostadas (50 g)	181 kcal
1 cucharada de mantequilla (10 g)	75 kcal
1 cucharada de mermelada (20 g)	56 kcal

Total **430 kcal**

El sabroso chocolate

Energía

1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
1 1/2 cucharadas de cacao en polvo (15 g)	76 kcal
1 croissant (60 g)	229 kcal

Total **435 kcal**

Prepare el chocolate con la leche y el cacao. Si el croissant no es reciente caliéntelo en el horno o tuéstelo en la parrilla.

Un «goloso»

Energía

1 tazón de compota de ciruelas pasas (50 g)	75 kcal
1 taza de café con leche (150 g)	98 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
1 brioche (60 g)	175 kcal
1 cucharada de mantequilla (10 g)	75 kcal

Total **443 kcal**

Corte el brioche en rebanaditas, tuéstelas y úntelas con la mantequilla.



Necesidades energéticas.

**451 a
500
kilocalorías**

Niños y niñas de 10 a 12 años
Mujeres de 13 a 40 años
con actividad media
Mujeres de 41 a 59 años
con actividad fuerte
Hombres de 13 a 15 años
con actividad ligera
Hombres de 41 a 59 años
con actividad ligera
Hombres de 60 a 70 años
con actividad media

Para los amantes del bocata.

Bocadillo «ñam-ñam»

Energía

1 bollito de pan (75 g)	179 kcal
1 huevo (50 g)	81 kcal
1 cucharada de leche descremada en polvo (10 g)	37 kcal
1 cucharada de mantequilla (10 g)	76 kcal
1 tacita de café (50 cc)	33 kcal
1 cucharada de leche condensada (20 g)	67 kcal

Total 473 kcal

Prepare un huevo revuelto con la mantequilla y la leche en polvo y sírvalo sobre el bollito partido por la mitad y tostado.

Bocadillo «serrano»

Energía

1 bollito de pan (70 g)	167 kcal
1 cucharada de mantequilla (10 g)	76 kcal
1 lonja de jamón magro (50 g)	106 kcal
1 taza de café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal

Total 467 kcal

Prepare un bocadillo con el pan untado con la mantequilla y el jamón.

Si tienes prisa.

«Bikini»

Energía

1 vaso de zumo de naranja (200 cc)	84 kcal
2 rebanadas de pan (75 g)	179 kcal
1 lonja fina de jamón cocido (30 g)	106 kcal
1 lonja fina de queso gruyère (30 g)	120 kcal

Total 489 kcal

La noche anterior prepare un sandwich con el pan, el jamón y el queso y déjelo en la nevera envuelto en papel de aluminio. Tuéstelo en el horno o en la parrilla.

Sandwich cremoso

Energía

1 taza de café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
2 rebanadas de pan (75 g)	179 kcal
1 lonja de queso cremoso (25 g)	88 kcal
1 rebanada de sobrasada (20 g)	103 kcal

Total 488 kcal

La noche anterior prepare un sandwich con el pan, el queso y la sobrasada y déjelo en la nevera, envuelto en papel de aluminio. Calientelo unos minutos en el horno o en la parrilla.

Si no te gusta la leche.

Mini-sandwiches especiales

Energía

1 naranja (120 g)	53 kcal
6 galletas (60 g)	262 kcal
1 lámina gruesa de queso tipo Burgos (60 g)	104 kcal
1 lámina gruesa de dulce de membrillo (30 g)	64 kcal

Total **483 kcal**

Prepare 3 pequeños sandwiches con las galletas, el queso y el dulce de membrillo.

Macedonia al yogur

Energía

2 yogures naturales (250 g)	130 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal
1 naranja (120 g)	53 kcal
1 manzana (120 g)	62 kcal
1 plátano (80 g)	72 kcal
2 cucharadas de avellanas tostadas (20 g)	131 kcal

Total **488 kcal**

Pele las frutas y córtelas en trocitos regulares; mézclelas con el yogur, el azúcar y las avellanas troceadas.

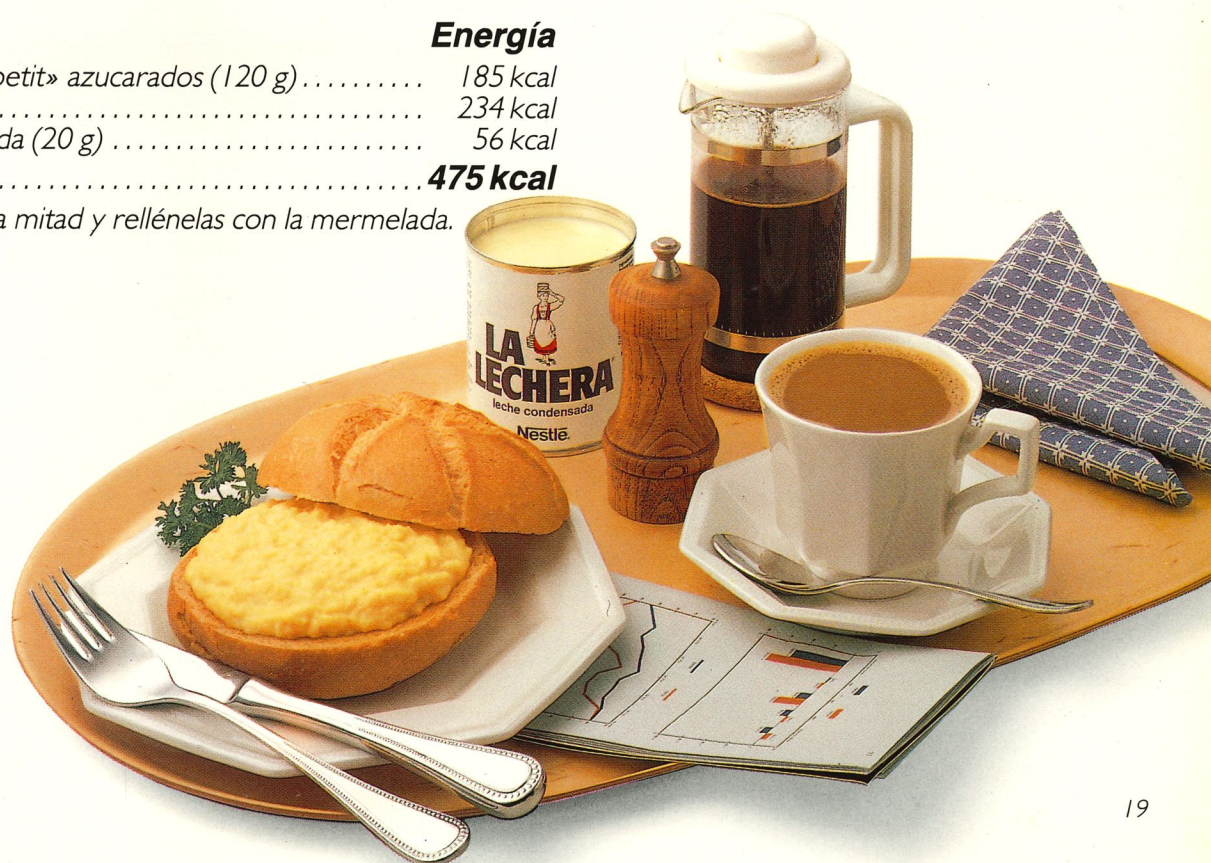
Un «petit»

Energía

2 quesitos frescos tipo «petit» azucarados (120 g)	185 kcal
2 madalenas (60 g)	234 kcal
1 cucharada de mermelada (20 g)	56 kcal

Total **475 kcal**

Abra las madalenas por la mitad y rellénelas con la mermelada.



Necesidades energéticas.

501 a 550 kilocalorías

Hombres de 13 a 15 años con actividad media

Hombres de 16 a 40 años con actividad ligera

Mujeres de 16 a 40 años con actividad fuerte

Si prefieres lo dulce.

Chocolate con churros

Energía

1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
1 1/2 cucharadas de cacao en polvo (15 g)	76 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal
churros (80 g)	278 kcal

Total **524 kcal**

Prepare el chocolate con la leche, el cacao y el azúcar. Si no dispone de churros, corte rebanadas de pan en tiras finas, fríalas en abundante aceite y espolvoréelas con azúcar.

Ensalada de frutas

Energía

1 naranja (120 g)	53 kcal
1 manzana (120 g)	62 kcal
1 yogur natural (125 g)	65 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal
1 taza de café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
4 galletas (40 g)	174 kcal

Total **512 kcal**

Pele las frutas y córtelas en trocitos regulares. Mézclelas con el yogur y el azúcar.

Si tienes prisa.

Un clásico

Energía

1 melocotón (100 g)	52 kcal
1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
1 cucharada de cereales solubles (10 g)	34 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
2 tostadas (50 g)	181 kcal
1 cucharada de mantequilla (10 g)	75 kcal
1 cucharada de miel (10 g)	30 kcal
1 cucharadita de mermelada (10 g)	28 kcal

Total **550 kcal**

Unte las tostadas con la mantequilla y cúbralas una con la miel y la otra con la mermelada.

El «super-bol»

Energía

9 cucharadas de cereales para el desayuno (50 g)	184 kcal
2 yogures naturales (250 g)	130 kcal
1 1/2 cucharadas de mermelada (30 g)	84 kcal
2 cucharadas de pasas (20 g)	65 kcal
1 manzana (120 g)	62 kcal

Total **525 kcal**

Mezcle los cereales con el yogur, la mermelada, las pasas y la manzana rallada.

Si eres innovadora.

Las «mini-pizzas»

Energía

2 rebanadas de pan de molde (75 g)	179 kcal
1 1/2 cucharadas de mantequilla (15 g)	112 kcal
2 láminas de queso tipo gruyère (40 g)	160 kcal
1 tomate (100 g)	22 kcal
orégano	—
1 café cortado (50 cc)	33 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal

Total **526 kcal**

Unte las rebanadas de pan con la mantequilla, cúbralas con el tomate cortado en rodajas finas y con el queso y espolvoréelas con orégano. Gratínalas unos minutos a horno fuerte.

El bocata «fondue»

Energía

1 vaso de zumo de vegetales (200 cc)	44 kcal
1 rebanada grande de pan (100 g)	239 kcal
2 cucharadas de queso fresco (75 g)	131 kcal
1 lonja de jamón magro (30 g)	106 kcal

Total **520 kcal**

Unte la rebanada de pan con el queso, cúbrala con el jamón y déjela en el horno hasta que la grasa del jamón quede transparente.

«Costa Brava»

Energía

1 vaso de zumo de naranja (200 cc)	84 kcal
2 rebanadas de pan (75 g)	179 kcal
1 tomate maduro (100 g)	22 kcal
6 filetes de anchoa (15 g)	47 kcal
1 cucharada de aceite (10 g)	90 kcal
sal	—
1 taza de café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal

Total **540 kcal**

Tueste las rebanadas de pan; frótelas con el tomate partido por la mitad, sazónelas muy ligeramente con sal y rocíelas con el aceite. Coloque encima los filetes de anchoa.



Necesidades energéticas.

**551 a
600
kilocalorías**

**Hombres de 16 a 59 años
con actividad media
Mujeres de 13 a 15 años
con actividad fuerte**

Si no tienes apetito.

Un «concentrado»

Energía

1 vaso de leche (250 cc)	163 kcal
1 yema de huevo (18 g)	66 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal
1 cucharada de leche entera en polvo (5 g)	50 kcal
2 quesitos (40 g)	174 kcal
1 manzana (120 g)	62 kcal

Total 555 kcal

Pase por la batidora la leche con la leche en polvo, la yema y el azúcar.
Sírvalo caliente o frío

Croissant «alpino»

Energía

1 naranja (120 g)	53 kcal
1 croissant (60 g)	229 kcal
1 lonja de queso fundido (60 g)	156 kcal
1 café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal

Total 556 kcal

Abra el croissant por la mitad, rellénelo con el queso y caliéntelo unos minutos en el horno.

Si tienes prisa.

Cóctel de vitaminas

Energía

1 manzana (120 g)	62 kcal
1 plátano (80 g)	72 kcal
1 naranja (120 g)	53 kcal
1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
9 cucharadas de cereales para el desayuno (50 g)	184 kcal
1 1/2 cucharadas de azúcar (15 g)	60 kcal

Total 561 kcal

Pele la fruta y córtela en trocitos regulares. Póngala en un bol con los cereales y el azúcar y vierta la leche fría.

Desayuno mixto

Energía

2 lonjas de jamón cocido (75 g)	264 kcal
2 tostadas (50 g)	181 kcal
1 yogur natural (125 g)	65 kcal
1 cucharada de mermelada (20 g)	56 kcal

Total 566 kcal

Mezcle el yogur con la mermelada. Sirva aparte las tostadas con el jamón.

El desayuno de las deportistas.

Un «energético»

Energía

1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
9 cucharadas de cereales para el desayuno (50 g)	184 kcal
1 plátano (80 g)	72 kcal
2 cucharadas de pasas (20 g)	65 kcal
2 cucharadas de nueces (20 g)	132 kcal

Total **583 kcal**

Ponga en un bol los cereales, las pasas, las nueces picadas y el plátano cortado en rodajas y vierta la leche fría.

Un «completo»

Energía

1 vaso de zumo de melocotón (200 cc)	106 kcal
2 rebanadas de pan (70 g)	160 kcal
1 cucharada grande de queso fresco (50 g)	87 kcal
1 cucharada de mermelada (20 g)	56 kcal
1 taza de leche (200 cc)	131 kcal
1 cucharada de cacao soluble (10 g)	51 kcal

Total **591 kcal**

Unte las rebanadas de pan con el queso y cúbralas con la mermelada.

Canapés sabrosos

Energía

1 vaso de zumo de naranja (200 cc)	84 kcal
2 tostadas (50 g)	181 kcal
2 cucharadas de paté (20 g)	91 kcal
2 cucharadas de nueces (20 g)	132 kcal
1 yogur natural (125 g)	65 kcal
1 cucharada de miel (10 g)	30 kcal

Total **583 kcal**

Unte las tostadas con el paté y espolvoréelas con las nueces troceadas. Mezcle el yogur con la miel.



Necesidades energéticas.

601 a 650 kilocalorías

Hombres de 13 a 15 años
con actividad fuerte

El desayuno de los deportistas.

Desayuno «campeón»

Energía

1 vaso de zumo de naranja (200 cc)	82 kcal
2 rebanadas de pan (70 g)	160 kcal
1 cucharada de miel (10 g)	30 kcal
1 cucharada grande de queso fresco (50 g)	87 kcal
2 cucharadas de avellanas tostadas (20 g)	131 kcal
2 cucharadas de almendras tostadas (20 g)	124 kcal

Total **614 kcal**

Unte las rebanadas de pan con el queso y cúbralas con la miel y las avellanas y almendras picadas.

«Bon appetit»

Energía

1 vaso de zumo de tomate (200 cc)	42 kcal
1 huevo (50 g)	81 kcal
1 cucharada de aceite (10 g)	90 kcal
1 rebanada grande de pan (50 g)	120 kcal
2 salchichas tipo Frankfurt (46 g)	184 kcal
1 lonja de queso gruyère (30 g)	120 kcal

Total **637 kcal**

Ponga las salchichas en una fuente de horno; cúbralas con el queso y déjelas a horno fuerte hasta que el queso esté fundido. Sírvalas con el huevo frito en el aceite.

Si tienes prisa.

Desayuno «capricho»

Energía

1 vaso de leche (250 cc)	163 kcal
9 cucharadas de cereales para el desayuno (50 g)	184 kcal
3 cucharadas de nata (30 g)	134 kcal
1 1/2 cucharadas de azúcar (15 g)	60 kcal
1 manzana (120 g)	63 kcal

Total **604 kcal**

Ponga en un bol los cereales y la manzana cortada en dados; vierta la leche fría y cúbralo con la nata mezclada con el azúcar.

Un «clásico»

Energía

1 vaso de leche (250 cc)	163 kcal
1 cucharada de cereales solubles (10 g)	34 kcal
2 brioches (100 g)	315 kcal
unas porciones de chocolate (25 g)	125 kcal

Total **637 kcal**

Prepárate el desayuno.

Un «expres»

2 rebanadas de pan de molde (75 g)	179 kcal
4 rodajas de salchichón (40 g)	168 kcal
2 quesitos (40 g)	174 kcal
1 yogur natural (125 g)	65 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal

Total **626 kcal**

Prepara un sandwich con el pan untado con los quesitos y el salchichón.

Un «facilón»

1 manzana (120 g)	62 kcal
1 taza de leche (200 g)	130 kcal
2 cucharadas de cacao soluble (20 g)	102 kcal
3 madalenas (90 g)	343 kcal

Total **637 kcal**

Un «negrito»

1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
1 cucharada de cereales solubles (10 g)	34 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
2 rebanadas de pan (100 g)	239 kcal
1 1/2 cucharadas de mantequilla (15 g)	113 kcal
2 cucharadas de cacao soluble (20 g)	102 kcal

Total **638 kcal**

Unta las rebanadas de pan con la mantequilla y espolvoréalas con el cacao.

Energía

Energía

Energía



Necesidades energéticas.

**651 a
720
kilocalorías**

**Hombres de 16 a 59 años
con actividad fuerte**

Desayunos de tenedor.

Un semi-inglés

Energía

1 vaso de zumo de tomate (200 cc)	42 kcal
1 huevo (50 g)	81 kcal
2 lonjas de bacon (25 g)	120 kcal
1 cucharada de aceite (10 g)	90 kcal
2 rebanadas de pan de molde (75 g)	179 kcal
1 cucharadita de mermelada (10 g)	28 kcal
1 taza de café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal

Total 678 kcal

Fría el bacon en el aceite; retírelo y en la misma grasa fría el huevo y una rebanada de pan. Cubra la otra rebanada con la mermelada.

Un «pepito» de ternera

Energía

1 vaso de zumo de naranja (200 cc)	84 kcal
1 barrita de pan (75 g)	179 kcal
1 filete de ternera (75 g)	126 kcal
1 cucharada de aceite (10 g)	90 kcal
1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
1 cucharada de cereales solubles (10 g)	34 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal

Total 663 kcal

Prepare el «pepito» con la barrita de pan y el filete frito en el aceite.

Los «superbocatas»

Un «peso pesado»

Energía

1 vaso de leche (250 cc)	163 kcal
2 cucharadas de cereales solubles (20 g)	68 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
1 barrita de pan (75 g)	179 kcal
1 tomate (100 g)	22 kcal
atún en aceite (30 g)	86 kcal
1 huevo (50 g)	81 kcal
1 cucharada de aceite (10 g)	90 kcal

Total 709 kcal

Prepare una tortilla con el huevo, el atún y el aceite. Abra la barrita de pan por la mitad y llénela con el tomate cortado en rodajas y la tortilla.

Bocadillo «granjero»

1 vaso de zumo de naranja (200 cc)	82 kcal
1 barrita de pan (75 g)	179 kcal
1 lonja de queso (30 g)	120 kcal
1/2 pechuga de pollo cocida (70 g)	105 kcal
unas hojas de lechuga (75 g)	14 kcal
unas gotas de aceite (5 g)	45 kcal
1 taza de café con leche (150 cc)	98 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal

Total **683 kcal**

Desmenuce el pollo y mézclelo con el queso cortado en trocitos y la lechuga en tiritas. Alíñelo con el aceite y llene con esta preparación la barrita de pan abierta por la mitad.

Si prefieres lo dulce.

Tostadas con miel

1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
1 cucharada de cereales solubles (10 g)	34 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal
2 rebanadas de pan (100 g)	239 kcal
2 cucharadas de mantequilla (20 g)	150 kcal
2 cucharadas de miel (20 g)	60 kcal

Total **653 kcal**

Unte las rebanadas de pan con la mantequilla y cúbralas con la miel.



Un «suizo»

Energía

1 taza de leche (200 cc)	130 kcal
3 cucharadas de cacao en polvo (20 g)	51 kcal
3 cucharadas de nata (30 g)	120 kcal
2 trozos de bizcocho casero (75 g)	354 kcal

Total **655 kcal**

Prepare el chocolate con la leche y el cacao. Cúbralo con la nata montada y sírvalo con el bizcocho cortado en bastoncitos.

Bizcocho casero: Trabaje 3 yemas con 3 cucharadas de azúcar hasta que estén cremosas; añada 3 cucharadas rasas de harina mezclada con 1 cucharadita de levadura en polvo, mézclelo bien y por último incorpore 3 claras montadas a punto de nieve.

Viértalo en un molde enharinado y cuézalo a horno medio, previamente calentado, hasta que el bizcocho haya subido y esté en su punto.

Torrijas

Energía

2 rebanadas de pan de molde (75 g)	179 kcal
1 tacita de leche (50 cc)	33 kcal
1 huevo (50 g)	81 kcal
3½ cucharadas de aceite (35g)	315 kcal
1 cucharadita de azúcar (5 g)	20 kcal
canela en polvo	—
1 tacita de café (50 cc)	33 kcal
1 cucharada de azúcar (10 g)	40 kcal

Total **701 kcal**

Pase las rebanadas de pan por la leche y por el huevo batido y fríalas en el aceite. Sírvalas espolvoreadas con azúcar y canela.

